Komiteen for Sundhedsoplysning

Hvis du er i tvivl

Om abort

Er du uplanlagt gravid?

Din graviditet har betydning for dit liv nu og fremover – uanset om du beholder graviditeten eller vælger abort.

Med graviditeten følger en beslutning, som kan være svær at træffe. Det er en god idé at tale med din læge tidligt i forløbet, så du kan få støtte og vejledning til at træffe det valg, der føles rigtigt for dig.

Ifølge loven har alle kvinder ret til abort, *hvis indgrebet kan foretages før udgangen af 18. graviditetsuge*. Graviditetens længde regnes fra første dag i den sidste menstruation og bekræftes ved en ultralydsscanning.

Bestil tid hos din læge snarest muligt – også selv om du er i tvivl. Uanset hvad, er det lægen, der skal hjælpe dig videre i forløbet. Abort er i udgangspunktet gratis.

> ***Denne pjece sætter ord på nogle af de tanker, som kan indgå i din beslutning. Du kan også få en personlig støttesamtale, se side 10.***

Tvivl

Der kan være mange grunde til din usikkerhed mht. abort eller barn.

Før graviditeten havde du måske slet ikke overvejet, om du ville have børn. Eller måske har du allerede børn i forvejen og ved ikke, om du kan overkomme endnu ét. Der kan også være andre grunde.

Skriv dine tanker ned. Og tal med de mennesker, du er tæt på. Det kan give en vis afklaring.

Input til overvejelser

Prøv at forestille dig, hvordan henholdsvis en abort eller et barn vil påvirke dit liv på flere områder:

- Dit parforhold
- Din familie
- Dine venskaber
- Dit job eller din uddannelse
- Din økonomi
- Din fremtid.

Du kan også stille dig selv disse

SPØRGSMÅL

Er manden den rigtige at få barn med?

Hvor vigtigt er det for mig at blive mor nu?

Hvem skal barnet bo (mest) hos, hvis faderen og jeg ikke er sammen?

Hvad kan jeg tilbyde et barn?

Hvordan vil mit liv se ud om 5 år, hvis jeg får et barn nu?

Vil jeg senere fortryde, hvis jeg får en abort nu?

Hvad betyder et barn i forhold til job eller uddannelse?

Hvor vigtig er min frihed for mig?

Graviditetstegn

For nogle kvinder kan de begyndende graviditetstegn gøre beslutningen ekstra svær. Det er som om, kroppen allerede *har* valgt graviditeten.

Din beslutning

Men lad ikke din krop tage beslutningen alene. Du må lytte til både fornuft og følelser for at kunne træffe et valg, der fungerer for dig – også på langt sigt. Overvej nøje din konkrete situation.

Tvivlen

Tvivlen kan være det mest pinefulde ved en uplanlagt graviditet. Men lad tvivlen få lov at være der, indtil du har vendt alle tanker og talt med dem, der kan hjælpe dig til større afklaring.

Det er vigtigt, at du kommer frem til en beslutning, der føles rigtig.

Alene eller sammen om beslutningen

Hvis du er single, kan du stå i en situation, hvor du skal træffe beslutningen alene. Hvis det er tilfældet, kan det hjælpe at dele dine overvejelser med en ven eller et familiemedlem.

Hvis du er i et fast parforhold, kan det være naturligt at tage beslutningen sammen med din partner. Er forholdet helt nyt, kan du overveje, om du vil tage beslutningen alene.

I kan have forskellige følelser og ønsker for fremtiden. Måske vil situationen betyde, at I lærer hinandens personlighed og ønsker bedre at kende.

Hvis du ikke kan tale med din partner – eller føler dig presset af ham – kan det være en god idé også at tale med et andet menneske.

Uanset hvordan din partner eller andre reagerer, er det kun dig, der i sidste ende skal beslutte, hvad der skal ske med graviditeten. Du skal kunne leve med valget.

Hvis du allerede har et barn

Hvis du for kort tid siden er blevet mor, kan det være ekstra hårdt at vælge imellem abort eller barn. Dine følelser som nybagt mor kan påvirke beslutningen – selv hvis du er afklaret med, at du ikke ønsker et barn mere lige nu.

Hvis du er under 18 år

Andre mennesker vil sikkert forvente, at du vælger abort, hvis du er under 18 år. Du kan føle dig presset og vil måske være meget påvirkelig over for omgivelsernes reaktion. Alligevel er det en god idé at tale med en voksen, du har tillid til. Det behøver ikke være dine forældre.

Hvis du er mellem 15 og 17 år

Er du mellem 15 og 17 år, kan du få abort uden samtykke fra dine forældre. Dine forældre vil ikke blive informeret om aborten eller dine overvejelser, hvis du ikke ønsker det.

Alligevel er det en god idé at tale med en voksen, du har tillid til. Det behøver ikke være dine forældre.

Hvis du er under 15 år

Er du under 15 år, kræver abort som udgangspunkt samtykke fra dine forældre. Hvis dine forældre ikke giver samtykke, eller hvis du ikke ønsker at fortælle dem om graviditeten, kan Abortnævnet i særlige tilfælde give tilladelse til abort.

Du kan søge Abortnævnet om tilladelse uden, at dine forældre får det at vide. Din læge, en gynækolog eller den region, du bor i, kan hjælpe dig videre og fortælle mere om reglerne og mulighederne.

Det er muligt at klage over Abortnævnets beslutning.

Bortadoption

Overvejer du at adoptere barnet væk, skal du henvende dig til din kommune. Her vil du få vejledning.

Selv om du er sikker på, at du vil bortadoptere barnet, vil du først kunne underskrive de endelige papirer om bortadoption 3 måneder efter fødslen.

Det skyldes, at der efter fødslen skal være mulighed for at genoverveje og eventuelt fortryde ønsket om bortadoption.

Når papirerne først er underskrevet, er det ikke længere muligt at tilbagekalde bortadoptionen.

Tal med lægen om dine tanker.
Eller kontakt Mødrehjælpen,
som giver gratis og uvildig rådgivning.

Støttesamtale

Du har mulighed for at få en støttesamtale, før du træffer dit valg. Formålet med samtalen er at hjælpe dig til selv at træffe beslutningen om at afbryde eller at gennemføre graviditeten – uden at presse dig til et valg, du ikke selv ønsker.

Samtalen kan bl.a. handle om de psykiske og sociale konsekvenser ved abort eller barn.

Hvis du vælger at få en abort, kan du desuden få en støttesamtale *efter* indgrebet. Formålet er at få talt forløbet igennem og undgå, at du senere får det svært med beslutningen.

Støttesamtalen kan du få her:

- Hos egen læge eller en anden praktiserende læge efter eget valg
- Hos Mødrehjælpen
- I din kommune
- I Sex & Samfunds Præventions- og Rådgivningsklinik i København.

Støttesamtalen er gratis. På bagsiden af denne pjece kan du finde adresser og telefonnumre på rådgivningsstederne.

Økonomi – hvis du gennemfører graviditeten

Du kan henvende dig i kommunens socialforvaltning eller borgerservice og få vejledning om dine forskellige muligheder.

Du kan også selv søge på nettet og finde opdaterede oversigter over de tilskud, du kan være berettiget til.

- Klik ind på **borger.dk** og søg på "Børnetilskud" (tilskud fra det offentlige) og "Børnebidrag" (det bidrag, som bopælsforælderen kan få fra den anden forælder)

Du kan desuden kontakte Mødrehjælpen, der har åben rådgivning på telefon 33 45 86 00, hvor du også kan aftale tid til et møde. Mødrehjælpen har rådgivningskontorer i København, Aalborg, Aarhus og Odense.

- Klik ind på **moedrehjaelpen.dk** og søg på "Økonomisk støtte til forældre"

Hvis du er under uddannelse, kan du få nogle måneders ekstra SU.

- Klik ind på **su.dk** og søg på "Du får barn under uddannelsen".

Mere vejledning

moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/abortradgivning
(Mødrehjælpens abortrådgivning)

sundhed.dk
(Det offentliges fælles sundhedsportal)

sexlinien.dk
(Sex & Samfund, specielt til unge)

moedrehjaelpen.dk
(Skjult gravid)

Hvis du er i tvivl – om abort

© Komiteen for Sundhedsoplysning
3. udgave 2026

ISBN (elektronisk version): 978-87-93940-75-8

Manuskript og redaktion:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Fagredaktion:
Annemette Wildfang Lykkebo, ledende overlæge, formand for DSOG
Helga Gimbel, overlæge, forskningslektor, dr. med.
Nina Kornerup, læge
Sofie Thyra Rohde, speciallæge i almen medicin

Layout og sats:
Komiteen for Sundhedsoplysning

Webshop:
kfsbutik.dk

Udgivet med støtte fra Sundhedsstyrelsen.